




POR UNA
VIDA MEJOR
ACTÍVATE


Campaña de promoción
de la Actividad Física
y la lucha contra
el sedentarismo

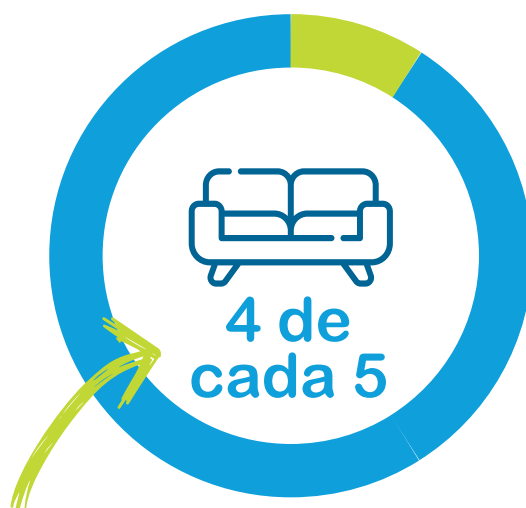
Índice



ALGUNOS DATOS DEL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA	04
RECOMENDACIONES DE LA OMS	05
¿POR QUÉ "ACTÍVATE POR UNA VIDA MEJOR"?	06
OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA	07
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑ@S LLEVEN UNA VIDA MÁS ACTIVA?	08
ACERCA DE LA FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA	10

ALGUNOS DATOS DEL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA

Según la Encuesta Nacional de Salud 2017 del Ministerio de Sanidad en España, el 73,9% de los chicos y chicas en edades comprendidas entre los 1 y 14 años pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla, incluyendo ordenador, tablet, TV, vídeos, videojuegos o la pantalla del teléfono móvil. Más de uno de cada dos pequeños de 1 a 4 años pasa más de una hora.



Adolescentes no realiza suficiente actividad física.

RECOMENDACIONES DE LA OMS (jóvenes entre 5 y 17 años)

Para este grupo de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, los centros educativos o las actividades comunitarias.



Chicos y chicas
de 5 a 17 años

Deben invertir como mínimo 60 min. diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.



Actividad física
diaria aeróbica

Convendría incorporar dos o tres veces por semana, actividades aeróbicas o deportivas (bailes, fútbol, basket, zumba, etc.) para el fortalecimiento muscular.



Superior
a 60 mín.

La actividad física por un tiempo superior a 60 mín. diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

¿POR QUÉ "ACTÍVATE POR UNA VIDA MEJOR"?



Nuestro proyecto surge con el objetivo de cambiar esta tendencia y **reducir el estilo de vida sedentario** cada vez más habitual entre los jóvenes.

Un proyecto cuyo objetivo **es promover la práctica de Actividad Física** mediante acciones puntuales en los centros educativos con el objetivo de concienciar a los más jóvenes sobre la importancia de llevar una vida ACTIVA.

Y para ello vamos a utilizar algo que está al alcance de todos, la actividad física.

Vamos a **promover un comportamiento activo en los centros educativos** mediante un programa de sensibilización a padres, profesores y alumnos sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física.



OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

1

Sensibilizar a los escolares sobre la **necesidad de llevar una vida activa**, incidiendo en los beneficios que aporta la práctica de Actividad Física y Deporte y, por el contrario, los perjuicios que provoca una vida sedentaria.



2

Cambiar la tendencia actual de tener planes familiares, de ocio, con amigos, en el recreo, de índole SEDENTARIA.



3

Concienciar de los beneficios del deporte a su nivel: aumento autoestima, sociabilización, mejora rendimiento escolar, valores del deporte (esfuerzo, motivación, compañerismo, superación...).



4

Aumentar el porcentaje de estudiantes que sean conscientes de lo que significa mantener una vida activa y saludable.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑ@S LLEVEN UNA VIDA MÁS ACTIVA?

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?





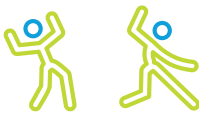
Estimula un crecimiento físico adecuado y la formación de un cuerpo sano y fuerte.



Permite disfrutar del enorme bienestar que aporta el ejercicio físico y la interacción con los demás.



Mejora la atención, la concentración y la capacidad de memoria, lo que le ayudará en los estudios.



Ayuda a superar la timidez y mejora la relación con otros niñ@s.



Potencia la creación y regularización de hábitos saludables.



Enseña a tener responsabilidades.



Frena los impulsos excesivos.



Fomenta el desarrollo de la personalidad y ayuda a formar el carácter.



Enseña a reconocer la importancia del esfuerzo personal y ponerse metas.



Permite mejorar la socialización y el aprendizaje de valores indispensables para la vida, tales como la cooperación, el respeto por las normas y seguir reglas, el liderazgo responsable, trabajo en equipo, etc.



Mejora notablemente la autoestima.



Ayuda en la prevención y control de enfermedades, como la diabetes o la obesidad.

ACERCA DE LA FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA

La **Fundación España Activa** es una organización sin ánimo de lucro que tiene como objetivo impulsar la práctica de la actividad física en la sociedad para conseguir más personas, más activas, más veces. Para ello pretende involucrar a todos los agentes de la sociedad de forma transversal para convertir el deporte en una cuestión de Estado. En este sentido, los colegios e institutos son agentes cruciales de la promoción de un comportamiento activo y saludable.

Jaime Lissavetzky, Secretario de Estado para el Deporte entre 2004 y 2011, preside la Fundación desde el mes de febrero de 2017.





Especial agradecimiento:

Mecenas ORO

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful



The Wellness Company

Mecenas BRONCE

LifeFitness

PRECOR
Fitness Made Personal



espanaactiva.es
fundacion@espanaactiva.es
FundacionEspanaActiva
@EspanaActiva



Síguenos en:

